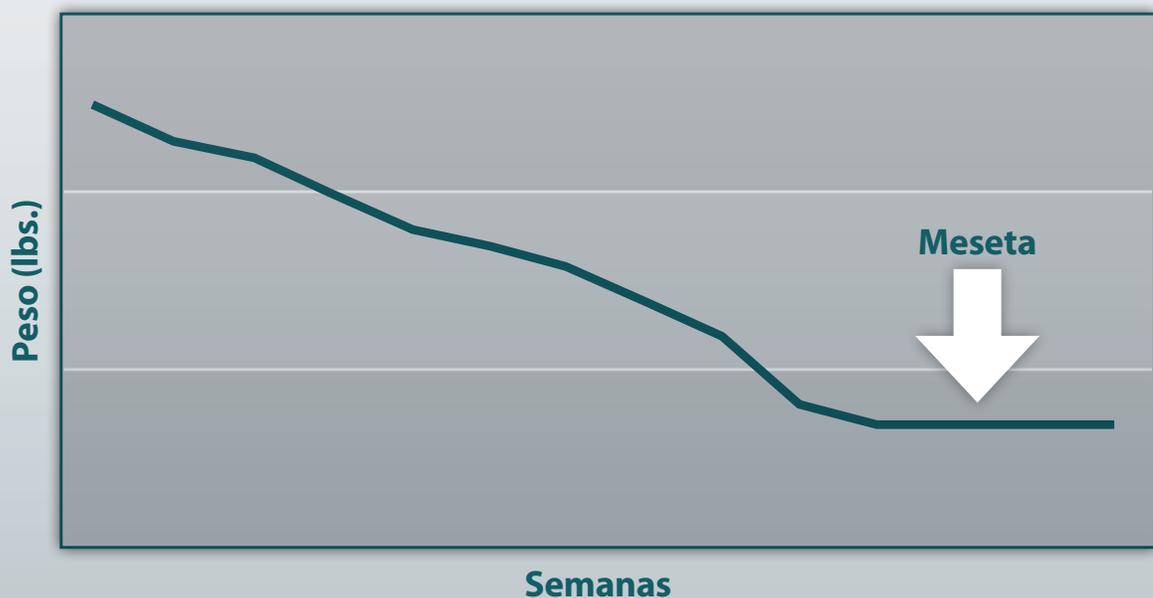


Manejando el estancamiento en la pérdida de peso

Cuando se pierde peso, es común enfrentarse a estancamientos o momentos en los que parece que no se puede perder más peso. Las investigaciones sugieren que nuestros cuerpos tratarán de mantener un peso específico o “punto fijo.” Este punto fijo puede dificultar la superación de esa meseta.



Log de Mi Peso (lbs.)	
Semana 1 285	Semana 8 274
Semana 2 283	Semana 9 272
Semana 3 282	Semana 10 268
Semana 4 280	Semana 11 267
Semana 5 278	Semana 12 267
Semana 6 277	Semana 13 267
Semana 7 276	Semana 14 267



Aquí se presentan algunas claves que pueden ayudar con el manejo de estas mesetas:

- **Las mesetas a menudo son temporales.** Continúe con su programa y deberá comenzar a perder peso de nuevo.
- **Trate de incrementar su actividad física.** Añada algunos minutos o pasos adicionales, aumente la intensidad (por ejemplo, añada algunas colinas a su caminata), o mezcle su actividad física (por ejemplo, añada algún ejercicio como senderismo o tenis). Añada entrenamiento de fortalecimiento o cambie de actividad física moderada a vigorosa.
- **Tome su peso todos los días.**
- Si no ha estado **anotando lo que come**, empiece de nuevo. Puede descubrir que se han introducido algunas calorías extra en su plan de dieta.



- Las mesetas lo hacen querer renunciar. **Recuerde todo lo que ha trabajado para llegar a donde está.** No pierda ventaja. Esfuércese un poco más para lograr pasar esa meseta. Contacte su equipo de cuidado MOVE!®. ¡Ellos quieren ayudarle a alcanzar sus metas!
- **Se encuentran disponibles medicamentos para perder peso.** Estos pueden complementar su programa de dieta y actividad física.